

Gambaran Pola Makan dan Status Gizi pada Siswa SD Negeri 72 Manado

Stevania W. A. Soidi*, Shirley Everdina Susanna Kawengian, Alexander Sam Leonard Bolang

Universitas Sam Ratulangi, Indonesia

Email: stevaniasoidi@gmail.com*, shirleykawengian@unsrat.ac.id, bolangasl@gmail.com

Abstrak

Anak usia sekolah dasar berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan kognitif yang pesat sehingga memerlukan pola makan yang seimbang sesuai Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan RI. Penelitian ini bertujuan menggambarkan pola makan dan status gizi siswa SD Negeri 72 Manado. Penelitian menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan potong lintang. Pola makan dikumpulkan menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) yang mencakup kelompok makanan pokok, lauk pauk hewani dan nabati, sayur, buah, susu, minuman manis, dan jajanan. Status gizi diukur secara antropometri melalui Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMTU) berdasarkan standar Permenkes RI No. 2 Tahun 2020. Data dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Sebagian besar siswa memiliki status gizi baik (83,6%), sedangkan 4,9% gizi kurang, 4,9% gizi lebih, dan 6,6% obesitas. Pola makan menunjukkan ketergantungan tinggi pada nasi putih sebagai makanan pokok harian, dengan variasi sumber karbohidrat lain yang masih terbatas. Konsumsi lauk pauk hewani dan nabati relatif baik dan bervariasi, sesuai anjuran gizi seimbang. Sebaliknya, frekuensi dan keragaman konsumsi sayur dan buah masih rendah; sebagian siswa hanya mengonsumsi sayur dan buah beberapa kali per minggu atau lebih jarang. Konsumsi susu cukup baik karena mayoritas siswa meminumnya secara rutin sekitar satu kali per hari. Pola makan siswa SD Negeri 72 Manado secara umum telah mendukung penerapan Pedoman Gizi Seimbang pada aspek konsumsi makanan pokok, lauk pauk, dan susu, serta menunjukkan pengendalian yang cukup baik terhadap minuman manis dan jajanan.

Kata kunci: pola makan, status gizi, IMTU, anak sekolah dasar, gizi seimbang.

Abstract

Primary school age children are in the phase of rapid growth and cognitive development, so they need a balanced diet according to the Ministry of Health's balanced nutrition guidelines. This study aims to describe the diet and nutritional status of students of SD Negeri 72 Manado. The study used a descriptive design with cross-sectional approach. Dietary patterns were collected using the Food Frequency Questionnaire (FFQ) questionnaire which included basic food groups, animal and vegetable side dishes, vegetables, fruits, milk, sweet drinks, and snacks. Nutritional Status is measured anthropometrically through Body Mass Index by age (IMTU) based on Permenkes RI standard No. 2 of 2020. The Data were analyzed descriptively and presented in the form of frequency and percentage distributions. Most of the students had good nutritional status (83.6%), while 4.9% were undernourished, 4.9% were overnourished, and 6.6% were obese. The diet shows a high dependence on white rice as a daily staple, with a limited variety of other carbohydrate sources. Consumption of animal and vegetable side dishes is relatively good and varied, according to the recommendation of balanced nutrition. In contrast, the frequency and diversity of vegetable and fruit consumption is still low; some students only consume vegetables and fruits a few times per week or less often. Milk consumption is quite good because the majority of students drink it regularly about once per day. The diet of SD Negeri 72 Manado students in general has supported the implementation of balanced nutrition guidelines on the consumption of staple foods, side dishes, and milk, and has shown good control over sweet drinks and snacks.

Keywords: diet, nutritional status, IMTU, elementary school children, balanced nutrition.

PENDAHULUAN

Status gizi anak merupakan indikator penting yang mencerminkan kesehatan dan tumbuh kembang anak secara menyeluruh. Pada masa sekolah dasar, kondisi gizi yang baik sangat diperlukan untuk mendukung prestasi belajar dan perkembangan fisik serta mental anak (Indonesia, 2020; Nasional, 2025).

Anak sekolah merupakan bagian dari generasi muda yang mempunyai peran penting dalam menentukan masa depan bangsa. Kualitas anak sekolah di Indonesia sebagai penentu kualitas sumber daya manusia (SDM) di masa mendatang, harus diberikan pemenuhan zat-zat gizi dengan baik dan tepat, baik dari segi kualitas maupun kuantitas (Pasaribu, 2023; Siregar & Makmur, 2020; Wiardani et al., 2011).

Menurut World Health Organization (WHO), nutrisi memegang peranan penting dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh anak serta menurunkan risiko terserang penyakit infeksi. WHO menegaskan pentingnya pola makan yang mencukupi kebutuhan energi dan nutrisi mikro, disertai dengan upaya pencegahan penyakit infeksi melalui sanitasi yang baik, imunisasi, dan kebersihan lingkungan guna menjaga status gizi anak tetap optimal (UNICEF, 2023).

Berdasarkan Sustainable Development Goals (SDGs) yang merupakan indikator yang dirancang untuk tujuan pembangunan berkelanjutan pada poin 2.2 ditetapkan bahwa: “Mengakhiri berbagai macam faktor kekurangan gizi, termasuk mencapai target yang disepakati secara internasional mengenai gangguan pertumbuhan dan kekurangan gizi anak balita di tahun 2025, dan mengoptimalkan asupan gizi pada remaja putri, ibu hamil dan menyusui, serta kelompok lanjut usia” Melalui poin 2.2, status gizi yang kurang baik merupakan permasalahan krusial pada anak sekolah yang merupakan golongan rawan. Kondisi ini merupakan dampak dari ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran zat gizi, yakni asupan yang melebihi keluaran maupun sebaliknya (Melania, 2022).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2024, sebanyak 150,2 juta anak terlalu pendek untuk usianya (*stunting*), 42,8 juta terlalu kurus untuk tinggi badannya (*wasting*) dan 35,5 juta terlalu berat untuk tinggi badannya (*obesitas*). Dari data tersebut sebagian besar anak yang memiliki masalah gizi tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah, termasuk Indonesia (Alahmari, 2024; Sulistijani, 2002). Meskipun angka kejadian masalah nutrisi telah mengalami penurunan dalam beberapa tahun terakhir, Indonesia masih menghadapi persoalan gizi buruk yang cukup tinggi (Melania, 2022).

Prevalensi *stunting* di Indonesia, mengacu pada data dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes) mengenai Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, sebesar 21,6%. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi status gizi anak usia 5-12 tahun berdasarkan Indeks Massa Tubuh terhadap Umur (IMT/U) menunjukkan angka 3,5% mengalami masalah gizi buruk (*severely thinnes*), 7,5% gizi kurang (*thinnes*), 11,9% gizi lebih (*overweight*), dan 7,8% *obesitas* (*obese*). Di Provinsi Sulawesi Utara (Sulut) status gizi pada anak usia 5-12 tahun terdapat 2,3% gizi buruk, 5,0% gizi kurang, 13,4% gizi lebih, dan 9,15% *obesitas* (Sofyan et al., 2024).

Menurut United Nations International Children’s Emergency Fund (UNICEF) faktor utama yang menyebabkan permasalahan gizi adalah pola makan serta praktik pemberian makanan yang kurang tepat, disertai dengan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan. Permasalahan tersebut semakin diperburuk oleh kemiskinan, rendahnya tingkat pendidikan, disparitas gender dan sosial, penyakit infeksi, lingkungan tempat tinggal yang tidak memadai, serta perubahan iklim (Nur et al., 2023).

Pola makan merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam menjaga kesehatan dan mendukung pertumbuhan optimal anak usia sekolah. Anak-anak pada usia sekolah sedang berada dalam periode pertumbuhan pesat, sehingga membutuhkan asupan gizi yang cukup

baik secara kualitas maupun kuantitas (Rosianti, 2025; Saraswati et al., 2024; Tardy et al., 2020). Namun berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola makan anak sekolah dasar masih banyak yang belum sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Banyak anak yang sering melewatkan sarapan, tidak membawa bekal sehat ke sekolah, dan cenderung memilih makanan yang kurang bergizi atau tinggi gula, garam, dan lemak (Pratama & Mardiyati, 2024).

Pola makan mempengaruhi status gizi melalui kualitas dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur terutama dengan meningkatnya konsumsi makanan siap saji yang kaya kalori, lemak, dan karbohidrat, namun rendah serat, serta kebersihan yang tidak terjamin dapat memberikan dampak negatif dari tubuh. Pola makan tidak sehat pada anak akan menyebabkan penumpukan asupan energi dan lemak secara berlebihan dalam tubuh yang menyebabkan berat badan berlebih dan sulit dikendalikan. Disamping itu, pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur juga dapat memicu penurunan produktivitas dan sistem kekebalan tubuh pada anak, sehingga lebih rentan terkena penyakit infeksi. Hal ini dapat menyebabkan penurunan nafsu makan dan keterbatasan mengonsumsi makanan, sehingga pertumbuhan anak tidak optimal (Ronitawati, 2020).

Penelitian sebelumnya oleh Permatasari et al., (2023) menunjukkan hubungan signifikan antara pola makan dan status gizi anak usia sekolah. Penelitian oleh (Nur et al., 2023) juga menemukan hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar anak usia 9-12 tahun. Namun, sebagian besar penelitian masih terfokus pada hubungan pola makan dengan status gizi di daerah perkotaan besar, sementara penelitian di daerah seperti Manado, khususnya SD Negeri 72 Manado, masih terbatas. Belum ada penelitian yang secara spesifik menggambarkan pola makan dan status gizi siswa di lokasi tersebut dengan menggunakan FFQ dan standar IMTU terbaru.

Kesenjangan penelitian (research gap) terletak pada belum tergambarannya secara komprehensif pola makan (meliputi karbohidrat, protein nabati, protein hewani, sayur, buah, susu, dan jajanan) serta status gizi siswa SD Negeri 72 Manado berdasarkan standar Permenkes RI No. 2 Tahun 2020. Urgensi penelitian ini didasarkan pada masih tingginya angka masalah gizi di Sulawesi Utara serta pentingnya deteksi dini pola makan tidak sehat pada anak usia sekolah dasar sebagai upaya pencegahan masalah gizi di masa dewasa.

Pola makan yang seimbang dengan asupan karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin dan mineral sangat berpengaruh terhadap status gizi anak. Karbohidrat merupakan sumber energi utama tubuh yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Kurangnya asupan karbohidrat dapat menyebabkan tubuh menggunakan protein sebagai sumber energi, sehingga mengganggu proses pertumbuhan. Protein berperan dalam pembentukan jaringan tubuh, pemeliharaan, dan perbaikan sel, sehingga asupan protein yang cukup sangat penting untuk pertumbuhan optimal anak. Lemak juga berperan sebagai sumber energi dan membantu penyerapan vitamin larut lemak. Kekurangan atau kelebihan lemak dapat mempengaruhi status gizi anak.

Pemerintah Indonesia telah menerbitkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) melalui PERMENKES nomor 41 tahun 2014 sebagai pengganti konsep “4 sehat 5 sempurna”. Pedoman ini menekankan empat pilar utama, yaitu konsumsi beragam makanan, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta menjaga dan mempertahankan berat badan normal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis “Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Pada Siswa di SD Negeri 72 Manado” sebagai upaya mendukung penerapan pola makan yang baik serta mengurangi permasalahan gizi di tingkat nasional maupun global. Rumusan masalah penelitian ini berfokus pada dua hal, yaitu bagaimana gambaran status gizi (IMT/U) serta bagaimana pola makan siswa SD Negeri 72 Manado. Sejalan dengan itu, tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran pola makan dan status gizi siswa, baik secara umum maupun secara khusus untuk mendeskripsikan masing-masing aspek tersebut. Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoretis sebagai sumber informasi dan referensi mengenai hubungan pola makan dan status gizi anak sekolah, serta manfaat praktis bagi sekolah dalam meningkatkan kepedulian dan program edukasi gizi, bagi peneliti sebagai tambahan wawasan dan bahan edukasi, serta bagi masyarakat, khususnya orang tua, untuk meningkatkan perhatian terhadap pola makan sehat dan status gizi anak sejak usia sekolah demi mendukung pertumbuhan yang optimal.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survei dengan pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan pola makan dan status gizi siswa SD Negeri 72 Manado. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 72 Manado, Jl. Pogidon Lingkungan V no.17, Mahawu, Kecamatan Tuminting, Kota Manado, Sulawesi Utara. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2025 sampai Desember 2025

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 72 Manado dari kelas I hingga kelas VI yang berjumlah 133 anak. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik non-probability sampling dengan pendekatan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu siswa aktif di SD Negeri 72 Manado dan orang tua bersedia menjadi responden, serta kriteria eksklusi yaitu anak dengan deformitas tubuh yang dapat mengganggu pengukuran antropometri. Jumlah sampel minimal dihitung menggunakan rumus Slovin dan diperoleh 57 sampel, namun pada pelaksanaannya terkumpul 61 sampel yang memenuhi syarat penelitian.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan pada bulan Oktober–November 2025 melalui dua jenis data, yaitu data pola makan dan data status gizi. Data pola makan dikumpulkan menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) yang dibagikan melalui wali kelas kepada orang tua siswa, kemudian dijelaskan tata cara pengisian dan dikembalikan setelah diisi. Data status gizi diperoleh melalui pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan microtoise yang dilakukan secara langsung di sekolah sesuai prosedur standar pengukuran antropometri. Selain itu, proses penelitian diawali dengan perizinan, informed consent, dan koordinasi dengan pihak sekolah serta pembimbing.

Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul terlebih dahulu melalui proses pengolahan data meliputi editing, coding, entry data, processing, dan cleaning menggunakan program SPSS. Analisis yang

digunakan adalah analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel penelitian, yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase mengenai pola makan siswa serta status gizi berdasarkan nilai IMT/U yang diinterpretasikan menggunakan kategori z-score sesuai standar Kementerian Kesehatan RI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian



Gambar 1. Lokasi Penelitian

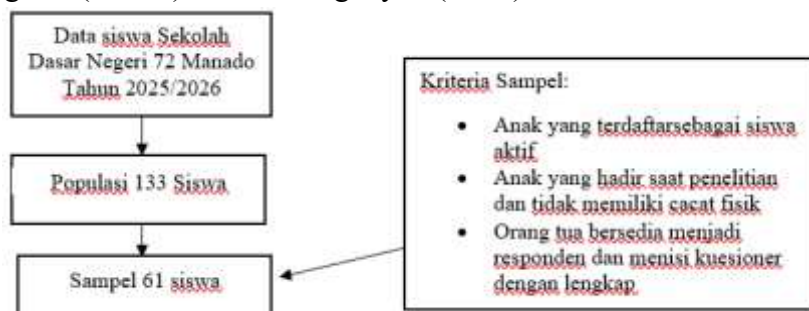
SD Negeri 72 Manado beralamat di jl. Pogidon Lingkungan No.17, tepatnya di Kelurahan Mahawu, Kecamatan Tuminting, Kota Manado, Provinsi Sulawesi Utara. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini diawali dengan menjalin kerja sama dengan kepala sekolah untuk mendapatkan data awal. SD Negeri 72 Manado memiliki total 133 siswa aktif yang tersebar di enam kelas. Selain itu, sekolah tersebut memiliki delapan orang tenaga pengajar, di mana tujuh orang adalah guru perempuan dan sisanya, satu orang, adalah guru laki-laki.

B. Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2025 sampai November 2025. Populasi dalam penelitian ini ada sebanyak 133 anak. Didapatkan 61 responden melebihi jumlah sampel minimal sebanyak 57 dari total populasi.

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini berdasarkan orang tua yang mengisi kuesioner, didapatkan 61 responden dimana sebagian besar responden adalah Ibu dengan jumlah 60 orang Ibu (98,4%), dan 1 orang Ayah (1,6%).



Gambar 2. Skema Jumlah Sampel

2. Analisis Univariat

Hasil analisis univariat meliputi distribusi frekuensi variabel yang diteliti, yaitu status gizi dan pola makan

a. Karakteristik Sampel

Karakteristik sampel pada penelitian ini yaitu siswa aktif yang berjumlah 61 orang anak. Karakteristik sampel dikelompokkan berdasarkan umur dan jenis kelamin. Umur dalam penelitian ini dibagi menjadi kategori, yaitu 6-9 tahun (kelas rendah) dan 10-12 tahun (kelas tinggi) dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1. Distribusi Sampel Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin (n=61)

Karakteristik Sampel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia (Tahun)		
6-9	31	50,8
10-12	30	49,2
Jenis Kelamin		
Laki-laki	27	44,3
Perempuan	34	55,7

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat karakteristik sampel berdasarkan usia, diperoleh frekuensi anak usia 6-9 tahun lebih banyak dibandingkan anak usia 10-12 tahun yaitu sebanyak 31 sampel dengan persentase 50,8%. Sementara proporsi jumlah sampel anak laki-laki memiliki jumlah lebih banyak yaitu 27 anak (44,3%) dari total keseluruhan sampel.

b. Status Gizi

Distribusi status gizi berdasarkan IMT/U dibagi menjadi dua kategori, yaitu baik (status gizi normal), dan tidak baik (status gizi buruk, kurang, lebih dan obesitas). Pada tabel 5, menunjukkan bahwa sebagian besar anak memiliki status gizi normal dengan persentase 83,6% sementara pada kategori status gizi tidak baik lebih banyak anak memiliki status gizi obesitas dengan persentase 6,6%

Tabel 2. Distribusi sampel Berdasarkan Status Gizi Anak (n=61)

Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik		
Gizi Normal	51	83,6%
Tidak Baik		
Gizi Buruk	0	0,0
Gizi Kurang	3	4,9%
Gizi Lebih	3	4,9%
Obesitas	4	6,6%
Total	61	100

Distribusi status gizi berdasarkan umur dan jenis kelamin juga diperlukan untuk mengetahui apakah secara tidak langsung variabel tersebut dapat menunjukkan perbedaan status gizi dari setiap tingkatan pada tabel tersebut. Data ini dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi sampel Berdasarkan Status Gizi Menurut Usia dan Jenis Kelamin (n=61)

Karakteristik Sampel	Satus Gizi				Total	
	Baik		Tidak Baik		n	%
	n	%	n	%		
Usia (Tahun)						
6-9	26	83,9	5	16,1	31	100
10-12	21	70,0	9	30,0	30	100
Jenis Kelamin						
Laki-laki	22	81,5	5	18,5	27	100
Perempuan	25	73,5	9	26,5	34	100

Sebaran frekuensi pada tabel 3, menunjukkan bahwa status gizi baik lebih banyak dimiliki anak usia 6-9 tahun dengan persentase 83,9%. Sementara untuk proporsi gizi tidak baik lebih banyak ditemukan pada anak usia 10-12 tahun dengan persentase 30,0%.

c. Pola makan

Tabel 4. Distribusi sampel berdasarkan Pola Makan Karbohidrat (n=61)

Bahan Makanan	Frekuensi											
	2-3x/hari		1x/hari		3-6x/minggu		1-2x/minggu		1x/bulan		Tidak pernah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Nasi putih	61	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Bihun	4	6,6	12	19,7	13	21,3	8	13,1	15	24,6	9	14,8
Mie	9	14,8	8	13,1	8	13,1	22	36,1	14	23,0	0	0
Roti tawar	8	13,1	19	31,1	6	9,8	12	19,7	11	18,0	5	8,2
Kentang	4	6,6	9	14,8	8	13,1	14	23,0	20	32,8	6	9,8
Singkong	2	3,3	7	11,5	2	3,3	8	13,1	18	29,5	24	39,3
Cereal	9	14,8	21	34,4	5	8,2	10	16,4	7	11,5	9	14,8
Kerupuk	15	24,6	22	36,1	6	9,8	11	18,0	3	4,9	4	6,6

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat pola makan karbohidrat pada responden paling sering dikonsumsi adalah nasi putih, dimana seluruh responden mengonsumsi 2-3x/hari.

Tabel 5. Distribusi sampel berdasarkan Pola Makan Protein Nabati (n=61)

Bahan Makanan	Frekuensi											
	2-3x/hari		1x/hari		3-6x/minggu		1-2x/minggu		1x/bulan		Tidak pernah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Tempe	13	21,3	24	39,3	8	13,1	8	13,1	4	6,6	4	6,6
Tahu	15	24,6	16	26,2	14	23,0	12	19,7	4	6,6	0	0

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat pola makan protein pada sampel paling sering dikonsumsi adalah tahu, dengan kategori 2-3x/hari sebanyak 15 sampel (24,6%), 1x/hari sebanyak 16 sampel (26,2%), 3-6x/minggu sebanyak 14 sampel (23,0%), 1-2x/minggu sebanyak 12 sampel (19,7%), 1x/bulan dan sebanyak 4 sampel (6,6%).

Tabel 6. Distribusi Sampel Berdasarkan Pola Makan Protein Hewani

Bahan Makanan	Frekuensi											
	2-3x/hari		1x/hari		3-6x/minggu		1-2x/minggu		1x/bulan		Tidak pernah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Daging ayam	11	18,0	5	8,2	15	24,6	20	32,8	8	13,1	2	3,3
Telur ayam	9	14,8	25	41,0	19	31,1	6	9,8	0	0	2	3,3
Ikan segar	19	31,1	12	19,7	13	21,3	10	16,4	4	6,6	3	4,9
Bakso	0	0	9	14,8	15	24,6	11	18,0	18	29,5	8	13,1
Sarden	0	0	0	0	4	6,6	9	14,8	23	37,7	25	41,0
Cumi	0	0	0	0	13	21,3	16	26,2	17	27,9	15	24,6
Udang	0	0	0	0	21	34,4	11	18,0	20	32,8	9	14,8
Sosis	1	1,6	9	14,8	28	45,9	13	21,3	7	11,5	3	4,9
Nugget	12	19,7	14	23,0	15	24,6	11	18,0	8	13,1	1	1,6

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat pola makan protein pada sampel paling sering dikonsumsi adalah ikan segar, dengan kategori 2-3x/hari sebanyak 19 sampel (31,1%), 1x/hari sebanyak 12 sampel (19,7%), 3-6x/minggu sebanyak 13 sampel (21,3%), 1-2x/minggu sebanyak 10 sampel (16,4%), 1x/bulan sebanyak 4 sampel (6,6%) dan tidak pernah mengonsumsi sebanyak 3 sampel (4,9%).

Tabel 7. Distribusi sampel berdasarkan Pola Makan sayuran (n=61)

Bahan Makanan	Frekuensi											
	2-3x/hari		1x/hari		3-6x/minggu		1-2x/minggu		1x/bulan		Tidak pernah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kangkung	8	13,1	18	29,5	24	39,3	7	11,5	2	3,3	2	3,3
Daun singkong	0	0	0	0	3	4,9	8	13,1	20	32,8	30	49,2
Kembang kol	0	0	0	0	15	24,6	12	19,7	12	19,7	22	36,1
Kacang panjang	0	0	0	0	8	13,1	16	26,2	13	21,3	24	39,3
Terong	0	0	6	9,8	17	27,9	8	13,1	15	24,6	15	24,6
Wortel	0	0	2	3,3	14	23,0	11	18,0	18	29,5	16	26,2

Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat pola makan sayuran pada sampel paling sering dikonsumsi adalah kangkung dengan frekuensi 2-3x/hari sebanyak 8 sampel (13,1%), 1x/hari sebanyak 18 sampel (29,5%), 3-6x/minggu 24 sampel (39,3%), 1-2x/minggu sebanyak 7 sampel (11,5%), 1x/bulan sebanyak 2 sampel (3,3%) dan tidak pernah mengonsumsi sebanyak 2 sampel (3,3%).

Tabel 8. Distribusi sampel berdasarkan Pola Makan Buah-buahan (n=61)

Bahan Makanan	Frekuensi											
	2-3x/hari		1x/hari		3-6x/minggu		1-2x/minggu		1x/bulan		Tidak pernah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Pepaya	0	0	0	0	18	29,5	18	29,5	18	29,5	7	11,5
Pisang	0	0	0	0	15	24,6	23	37,7	19	31,1	4	6,6
Mangga	0	0	0	0	6	9,8	15	24,6	16	26,2	24	39,3
Alpukat	0	0	0	0	10	16,4	12	19,7	15	24,6	24	39,3

Apel	0	0	0	0	11	18,0	14	23,0	21	34,4	15	24,6
Semangka	0	0	0	0	11	18,0	12	19,7	18	29,5	20	32,8
Nenas	0	0	0	0	3	4,9	9	14,8	22	36,1	27	44,3

Berdasarkan tabel 8 dapat dilihat pola makan buah-buahan pada responden paling sering dikonsumsi adalah pepaya, dengan frekuensi 3-6x/minggu sebanyak 18 siswa (29,5%), 1-2x/minggu sebanyak 18 siswa (29,5%), 1x/bulan sebanyak 18 siswa (29,5%) dan tidak pernah mengonsumsi sebanyak 7 siswa (11,5).

Tabel 9. Distribusi sampel berdasarkan Pola Minum Susu (n=61)

Bahan Makanan	Frekuensi											
	2-3x/hari		1x/hari		3-6x/minggu		1-2x/minggu		1x/bulan		Tidak pernah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Susu	9	14,8	27	44,3	11	18,0	7	11,5	4	6,6	3	4,9

Didapatkan pola minum susu pada sampel frekuensi 2-3x/hari sebanyak 9 siswa (14,8%), 1x/hari sebanyak 27 siswa (44,3%), 3-6x/minggu sebanyak 11 siswa (18,0%), 1-2x/minggu sebanyak 7 siswa (11,5%), 1x/bulan sebanyak 4 siswa (6,6%) dan tidak pernah minum susu sebanyak 3 siswa (4,9%).

Tabel 10. Distribusi sampel berdasarkan Pola Makan Jajanan (n=61)

Bahan Makanan	Frekuensi											
	2-3x/hari		1x/hari		3-6x/minggu		1-2x/minggu		1x/bulan		Tidak pernah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Ice cream	0	0	20	32,8	18	29,5	12	19,7	5	8,2	6	9,8
Corndog	0	0	11	18,0	4	6,6	14	23,0	19	31,1	13	21,3
Cake	0	0	0	0	8	13,1	13	21,3	26	42,6	14	23,0
Puding/agar-agar	0	0	0	0	14	23,0	10	16,4	18	29,5	19	31,1
Coklat	0	0	7	11,5	12	19,7	14	23,0	18	29,5	10	16,4
Pop ice	0	0	3	4,9	15	24,6	8	13,1	17	27,9	18	29,5

Berdasarkan tabel 10 dapat dilihat pola makan jajanan pada siswa paling sering dikonsumsi adalah ice cream, dimana frekuensi 1x/hari sebanyak 20 siswa (32,8%), 3-6x/minggu sebanyak 18 siswa (29,5%), 1-2x/minggu sebanyak 12 siswa (19,7%), 1x/bulan sebanyak 5 siswa (8,2%) dan tidak pernah mengonsumsi sebanyak 6 siswa (9,8%).

Pembahasan

1. Pola Makan

Berdasarkan hasil penelitian, karbohidrat yang paling sering dikonsumsi merupakan nasi putih, dimana seluruh responden mengonsumsi 2-3x/hari. Hal ini dikarenakan nasi putih merupakan makanan pokok utama di Indonesia. Konsumsi karbohidrat olahan seperti mie, bihun dan roti tawar menunjukkan pola yang lebih bervariasi. Pola ini mengindikasikan bahwa mie sering dijadikan makanan selingan atau pengganti yang praktis dalam frekuensi mingguan. Sementara itu, roti tawar digunakan sebagai opsi sarapan atau cemilan harian.

Konsumsi bihun yang cenderung bulanan menunjukkan bahwa bihun lebih jarang dijadikan pilihan utama dibandingkan mie atau roti. Kerupuk menunjukkan frekuensi konsumsi harian yang signifikan, namun meskipun termasuk dalam karbohidrat, fungsinya dalam pola makan sampel lebih cenderung sebagai pelengkap atau pendamping nasi. Kentang menunjukkan frekuensi konsumsi yang didominasi oleh kategori jarang. Konsumsi kentang yang rendah dikarenakan kentang bukan makanan pokok alternatif yang populer, melainkan hanya dikonsumsi sebagai hidangan tertentu sesekali. Berbeda dengan kentang, konsumsi cereal yang relatif sering, menempatkannya sebagai salah satu pilihan makanan cepat atau praktis.

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar siswa mengonsumsi tahu, tempe, ikan segar, telur ayam, dan daging ayam dengan frekuensi harian hingga beberapa kali per minggu. Artinya, anak-anak tidak hanya mengandalkan satu jenis lauk, tetapi sudah mengenal kombinasi lauk hewani dan nabati. Hal ini sesuai dengan anjuran PGS dan konsep isi piringku, yang menempatkan lauk pauk sebagai seperempat bagian piring dan tekanan perlunya variasi protein hewani dan nabati untuk memenuhi kebutuhan asam amino esensial, zat besi, seng, dan vitamin B kompleks.

Berdasarkan hasil penelitian pola makan sayuran, kangkung menonjol sebagai sayuran yang paling sering dikonsumsi. Sayuran ini merupakan sumber serat yang baik, namun kecenderungan responden yang berfokus pada satu jenis sayuran menunjukkan kurangnya keragaman dalam konsumsi harian. Pedoman Gizi Seimbang (PGS) sangat menekankan pada variasi makanan untuk memastikan kecukupan semua zat gizi mikro. Mayoritas sayuran lainnya menunjukkan frekuensi konsumsi yang rendah, didominasi oleh kategori bulanan hingga tidak pernah. Rendahnya keragaman dan frekuensi konsumsi sayur ini menempatkan responden pada resiko asupan serat dan antioksidan yang tidak optimal, yang merupakan faktor penting dalam pencegahan penyakit tidak menular, sesuai tujuan Pedoman Gizi Seimbang.

Dari hasil penelitian pola makan buah-buahan, yang paling sering dikonsumsi adalah pisang dan pepaya, dengan frekuensi tertinggi berada di 1-2x/minggu, dan 3-6x/minggu. Hal ini memungkinkan responden mengonsumsi buah yang berbeda setiap hari atau setiap minggunya. Namun sebagian sampel menunjukkan pola konsumsi buah dengan frekuensi bulanan, bahkan tidak pernah. Pola konsumsi yang jarang mengindikasikan bahwa siswa dapat kehilangan manfaat dari keragaman zat gizi yang ditawarkan oleh buah-buahan ini. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan pola makan buah-buahan siswa SD Negeri 72 Manado masih kurang optimal jika dibandingkan dengan anjuran PGS untuk konsumsi buah 1-2x/hari.

Dari hasil penelitian didapatkan pola konsumsi susu yang signifikan, dimana sebagian besar siswa mengonsumsi susu dengan frekuensi 1x/hari. Hal ini dapat berkontribusi dalam memenuhi kebutuhan kalsium, protein, lemak, dan vitamin D, yang penting untuk pertumbuhan tulang dan gigi anak. Dalam PGS, susu digolongkan sebagai makanan tambahan yang dianjurkan dikonsumsi secara rutin, terutama bagi anak yang sedang dalam masa pertumbuhan. Pola konsumsi susu yang cukup sering ini menjadi salah satu kekuatan pola makan siswa di samping kecukupan lauk pauk.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan pola konsumsi jajanan yang cukup bervariasi. Tidak ada jajanan yang dikonsumsi 2-3x/hari, maupun 1x/hari, sehingga frekuensi konsumsi jajanan manis seperti ice cream, corndog, cake, puding/agar-agar, dan coklat justru berada pada kategori 1x/bulan hingga tidak pernah, yang berarti jajanan tersebut lebih banyak dikonsumsi sebagai selingan sesekali, bukan sebagai makanan harian. Pola ini menggambarkan

bahwa siswa SD Negeri 72 Manado masih menjadikan jajanan manis sebagai makanan sampingan yang frekuensi konsumsinya relatif terkendali.

Frekuensi konsumsi minuman instan (pop ice) pada sampel relatif rendah, dimana sebagian besar sampel mengonsumsi minuman manis hanya 1-2x/minggu, 1x/bulan, atau bahkan tidak pernah. Pola ini selaras dengan pesan pedoman gizi seimbang yang menekankan bahwa minuman utama sebaiknya air putih, sementara minuman tinggi gula perlu dibatasi agar tidak meningkatkan risiko kelebihan energi. Meskipun penelitian ini tidak mengukur secara langsung jumlah air putih, rendahnya frekuensi minuman manis menunjukkan bahwa minuman bergula belum menjadi kebiasaan dominan.

Jika dikaitkan dengan pedoman gizi seimbang, jajanan sebaiknya dikonsumsi secukupnya dan tidak menggantikan makanan utama. Fakta proporsi konsumsi jajanan siswa SD Negeri 72 Manado hanya 1-2x/minggu hingga 1x/bulan, sejalan dengan anjuran tersebut karena jajanan manis hanya menjadi pelengkap, bukan sumber energi utama.

2. Status Gizi

Dari hasil penelitian yang dilakukan, berat badan dan tinggi badan sampel dilakukan pengukuran IMT, selanjutnya hasil IMT dipadukan dengan standar Indeks Massa Tubuh menurut umur dan digolongkan menjadi gizi buruk (< -3 SD), gizi kurang (-3 SD sd < -2 SD), gizi baik (-2 SD sd $+1$ SD), gizi lebih ($+1$ SD sd $+2$ SD) dan obesitas ($> +2$ SD). Dari total 61 sampel, secara umum mayoritas siswa berada dalam kategori status gizi baik (Normal), namun terdapat persentase yang menunjukkan masalah gizi tidak seimbang, baik kekurangan maupun kelebihan. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa dalam sampel telah mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sesuai standar.

Meskipun mayoritas sampel memiliki status gizi normal, temuan ini menggarisbawahi adanya beban ganda masalah gizi dalam sampel, yaitu adanya siswa yang mengalami gizi kurang di satu sisi, dan proporsi siswa dengan gizi lebih dan obesitas di sisi lain.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian mengenai hubungan antara pola makan dengan status gizi pada siswa di SD Negeri 72 Manado memiliki keterbatasan yang dihadapi pada penelitian ini adalah waktu dalam pengambilan data. Perlu adanya koordinasi dengan pihak sekolah SD Negeri 72 Manado terkait dengan waktu pengambilan sampel karena jadwal operasional aktif sekolah yang cukup padat dengan waktu peneliti terbatas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa pola makan siswa SD Negeri 72 Manado secara umum telah cukup mendukung Pedoman Gizi Seimbang (PGS), terutama pada aspek konsumsi makanan pokok, protein nabati, protein hewani, serta susu yang dikonsumsi secara rutin, dan pengendalian konsumsi jajanan serta minuman manis yang cenderung hanya dikonsumsi mingguan hingga bulanan. Namun demikian, ketergantungan tinggi pada nasi putih sebagai sumber karbohidrat utama serta konsumsi kerupuk yang cukup sering berpotensi menimbulkan ketidakseimbangan asupan gizi. Selain itu, konsumsi sayuran dan buah masih tergolong rendah, baik dari segi frekuensi maupun keragaman, yang berpotensi menyebabkan defisit serat, vitamin, dan antioksidan. Dari aspek status gizi, mayoritas siswa

(83,6%) berada pada kategori gizi normal, meskipun masih ditemukan beban ganda masalah gizi dengan proporsi gizi lebih dan obesitas (11,5%) yang lebih tinggi dibandingkan gizi kurang (4,9%). Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi gizi yang lebih intensif untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah serta mempertahankan kebiasaan makan sehat guna mendukung pencapaian status gizi optimal pada seluruh siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alahmari, L. A. (2024). Dietary fiber influence on overall health, with an emphasis on CVD, diabetes, obesity, colon cancer, and inflammation. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1–13.
- Indonesia, P. M. K. R. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/152505/permenkes-no-2-tahun-2020>
- Melania. (2022). Pengaruh Pola Makan Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Tuguraja. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nasional, B. P. (2025). Pola Makan B2SA Solusi Optimalisasi Gizi Remaja Indonesia. Badan Pangan Nasional. <https://badanpangan.go.id/blog/post/pola-makan-b2sa-jadi-solusi-optimalisasi-gizi-remaja-indonesia>
- Nur, A. A. W., Mokhtar, S., Nurmadilla, N., Bamahry, A. B., & Jafar, M. A. (2023). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Anak Pada Usia 9–12 Tahun. *Wal'afiat Hospital Journal*, 4(1), 23–30.
- Pasaribu, H. A. (2023). Pembahasan Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Science Journal)*, 8(2), 15–27.
- Permatasari, I., Ritanti, & Tatiana. (2023). Hubungan Pola Makan Anak dan Status Gizi Anak Usia Sekolah (The Relationship Between Diet and Nutritional Status of School-Age Children). *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 209–213.
- Pratama, C. I. A. S., & Mardiyati, N. L. (2024). Hubungan antara Kebiasaan Membaca Label Kandungan Gizi Minuman Kemasan Berpemanis dengan Status Gizi pada Pelajar SMP Al Islam 1 Surakarta. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 8(1), 127–134.
- Ronitawati, P. (2020). Modul Penilaian Status Gizi. In Universitas Esa Unggul. https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Course-28781-7_0606.pdf
- Rosianti, R. M. (2025). Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Siswa di SD Negeri 27 Kampung Jua Kecamatan Lubuk Begalung.
- Saraswati, L. D., Aruben, R., Pangastuti, H. S., Setyawan, H., Nugroho, D., & Siswanto. (2024). Socio-demographics, dietary diversity score, and nutritional status of children aged 2–5 years: A cross-sectional study of Indonesian coastal areas. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 27, 101599. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2024.101599>
- Siregar, F. A., & Makmur, T. (2020). Metabolisme Lipid Dalam Tubuh. *Jurnal Inovasi Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 60–66. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JIKM>
- Sofyan, E. M., Rahmawati, A., & Sudyasih, T. (2024). Hubungan pola makan dengan status gizi pada siswa kelas X di SMA N 2 Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2, 360–366.
- Sulistijani, D. (2002). Sehat Dengan Menu Berserat (Vol. 2, Issue 2). *Trubus Agriwidya*.

Tardy, A. L., Pouteau, E., Marquez, D., Yilmaz, C., & Scholey, A. (2020). Vitamins and minerals for energy, fatigue and cognition: A narrative review of the biochemical and clinical evidence. *Nutrients*, 12(1).

UNICEF. (2023). Mengatasi Tiga Beban Malnutrisi di Indonesia. UNICEF Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi>

Wiardani, N. K., Sugiani, P. P. S., & Gumala, N. M. Y. (2011). Consumption of total fat, saturated fat, and cholesterol as risk factors for metabolic syndrome in urban communities in Denpasar. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 7(3), 107.



© 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).